

秋之味

qiu zhi wei



秋葵

最近,一种长10厘米左右、形似辣椒、颜色翠绿、口感爽脆的蔬菜备受欢迎,它就是秋葵,有人叫它“植物黄金”,有人说它营养价值堪比人参。

那么,这瞬间蹿红的“秋葵君”到底是什么呢?秋葵又名羊角豆、咖啡黄葵、毛茄,原产于非洲,20世纪初由印度引入我国。秋葵在日本非常畅销,通常的吃法是洗净后,直接像切辣椒圈一样切成片,加上醋和芥辣吃,口感更加清新。秋葵加入咖喱和其他调料一起煮,味道便迥然不同。香港还流行一种秋葵饮,将秋葵沸水轻煮,切条状放玻璃壶里,加以凉开水泡几个小时,放到冰箱里保鲜,想喝的时候,能随时喝上一些。

推荐菜谱: XO酱秋葵烩海鲜

1. 杂锦海鲜用开水焯好备用,将焯好的秋葵切厚片备用。
2. 烧热油锅先放姜粒爆香,把杂锦海鲜倒入大火爆炒,放少许料酒、生抽、白糖,再将一大勺XO酱加入炒均匀。
3. 然后放入焯好的秋葵继续翻炒,只需翻炒片刻勾生粉芡熄火上碟。



芋头

秋季是芋头上市的季节,秋季吃芋头营养价值最高,可治胃痛、痢疾、慢性肾炎等。央视纪录片《舌尖上的中国》播放后,水乡垛田的芋头一下子火了。这个被很多人喜爱的食材,却很少有人知道它还有一个名字叫做“蹲鸱”,芋头的形状酷似蹲伏的鸱鸟而得名。

“深夜一炉火,浑家团坐。煨得芋头熟,天子不如我。”这是流传于宋代民间的一首歌谣。芋头虽然土气,却自古就是文人的爱物,诗圣杜甫咏曰:“锦里先生乌角巾,园收芋栗不全贫。”大文豪苏东坡曾经赞道:香似龙涎仍雪白,味如牛乳更全清。郑板桥则非常爱好“闭门品芋挑灯,灯尽芋香天晓”的意趣。

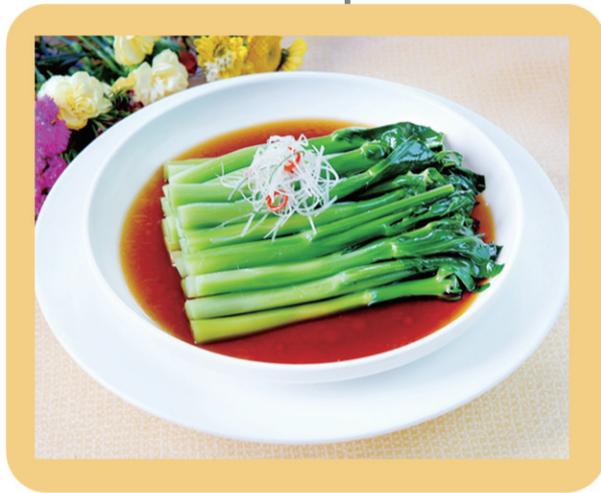
推荐菜谱: 芋头豆腐鲜虾汤

1. 豆腐切小块开水煮一下捞出。
2. 芋头去皮切小块,对虾化冻洗净备用。
3. 炒锅倒油放入对虾,加一些料酒翻炒至变色盛出。
4. 砂锅中加入开水倒入炒好的对虾、芋头块、葱姜,大火煮开中小火炖煮15分钟,去浮沫。
5. 再把豆腐放入煮上5分钟,加盐、胡椒粉、鸡精、香油调味。

最近,忽然蹿红的“秋葵君”,让人们餐桌上的秋味渐浓。且不论它究竟是不是如人们所说的那样是“植物黄金”,营养价值堪比人参,秋葵在餐桌上的走红,倒是让人们怀念起只属于这个季节的味道。如今,面对着四季皆有琳琅满目的各种果蔬,到底哪些才是真正秋之味呢?

■ 朱玉婷/整理

芥蓝



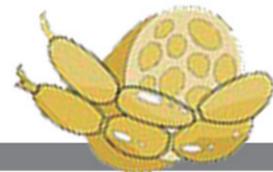
秋季是芥蓝最肥嫩美味的时候。芥蓝是我国的特产蔬菜。虽然以广东、福建等地栽培较多,但它早已受到各地人民的喜爱,对北方人还更有好处。芥蓝气味清香、味道鲜美,在叶菜中也属营养佼佼者。

秋天很容易出现视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题,多吃芥蓝就能很好地预防秋燥和感冒。芥蓝的营养十分丰富,胡萝卜素、维生素C含量很高,远远超过了普通绿叶菜。最为重要的是,芥蓝中含有丰富的硫代葡萄糖苷,它的降解产物叫萝卜硫素,是迄今为止所发现的蔬菜中最强有力的抗癌成分,经常食用还能降低胆固醇、软化血管、预防心脏病。

推荐菜谱: 芥蓝百合三文鱼

1. 三文鱼、芥蓝切条,荷兰豆菱形块,百合掰瓣,枸杞清水泡。
2. 三文鱼用百里香、白葡萄酒、盐、胡椒粉,青柠檬汁腌渍。
3. 芥蓝、荷兰豆用开水加油盐焯熟捞出。
4. 锅中放少许黄油,投入三文鱼条翻炒成熟,最后放入芥蓝、百合、甜豌豆、荷兰豆、枸杞与三文鱼翻炒均匀出锅装盘。

秋藕



民间自古便有“荷莲一身宝,秋藕最补人”的说法。“新采嫩藕胜太医”,再加上莲藕的全身都是宝,而秋天“燥则润之”,藕就是当今滋补佳品之一。

秋令时节,正是鲜藕应市之时。此时天气干燥,吃些藕,能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。莲藕,毫无疑问地成为时下的“当家菜”。

常见的藕一般分为两种,七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜做汤;九孔藕水分含量高,脆嫩、汁多,凉拌或清炒最为合适。



推荐菜谱: 柠檬胭脂藕

1. 紫甘蓝洗净、切小片,放进料理机中,加入适量的白开水,打碎过滤后取汁。
2. 挤入柠檬汁,再加入两片柠檬片,加入糖搅拌均匀。
3. 把藕洗净去皮切成片,用开水焯一下。
4. 把藕片放入浸泡。盖上盖子,放冰箱冷藏,一小时后即可。

虫草花排骨莲藕汤

1. 玉米切段、莲藕去皮,切小块。
2. 排骨洗净,放入砂锅中,加清水煮开,去浮沫。
3. 放入玉米、莲藕、葱、姜。
4. 虫草花洗净,浸泡30分钟,将泡虫草花的水放入砂锅中,再放入虫草花。
5. 大火烧开,转小火煲2小时左右即可。

